

# Freie Kursplätze

| Kurs  | Tag Uhrzeit     | Übungsleiter/in    | Telefonnummer  |
|---|-----------------|--------------------|----------------|
| Stepaerobic   | Mo 08:45-09:45  | Kerstin Pawlik     | 02842/50085    |
| Wirbelsäulengymnastik   | Mo 15:30-16:30  | Ulrike Kretschmer  | 02843/50441    |
| Wirbelsäulengymnastik   | Mo 16:30-17:30  | Ulrike Kretschmer  | 02843/50441    |
| Hip-Hop 12-14 J.  | Mo. 16:30-17:30 | Sarah Zimmer       | 0157/74325695  |
| Herzsport Reha  | Mo 17:30-18:45  | Inge Gessner       | 02843/50208    |
| Wirbelsäulengymnastik   | Mo 17:45-18:45  | Ulrike Kretschmer  | 02843/50441    |
| Step-Aerobic  | Mo 19:00-20:00  | Silke Klasen-Evers | 0177/8504160   |
| Nordic Walking  | Mo. 19:00       | Inge Schürcks      | 02843/6623     |
| Pover Workout   | Mo 20:00-21:00  | Heike Hoffmann     | 0157-35726824  |
| Workout Mix   | Mo. 20:15-21:15 | Silke Klasen-Evers | 0177/8504160   |
| Volleyball ab 18 Jahre  | Mo 21:30-23:00  | Ulrike Spandern    | 0172/4664033   |
| Kraft/ Ausdauertraining für Männer ab 55 ( nur im Winter)             | Di. 10:00-11:00 | Wolfgang Gessner   | 02843/50208    |
| Babyclub ( Mai 2016-November 2016)                                    | Di. 10:00-11:00 | Andrea Grubert     | 0173 5169671   |
| Yoga für Senioren und Späteinsteiger                                  | Di. 15:00-16:00 | Angela Neupert     | 0171 142 1990  |
| Ganzkörpertraining für Einsteiger                                     | Di. 16:30-17:30 | Birgit Mangold     | 02802/947165   |
| Fit im Sitzen, Stehen und Gehen                                       | Di. 17:45-18:45 | Martina Langwald   | 02843/959738   |
| Bodystyling   | Di. 17:45-18:45 | Birgit Mangold     | 02802/947165   |
| Nordic Walking mit Lauferfahrung                                      | Di. 18:30-19:30 | Doris Schneider    | 02842 7068982  |
| Fit for men   | Di. 19:00-20:00 | Nicole Siepman     | 02843-923723   |
| Fit for men   | Di. 20:00-21:00 | Nicole Siepman     | 02843-923723   |
| Qi Gong für Anfänger  | Di. 20:15-21:15 | Uli May            | 02843-959428   |
| Fitness Querbeet  | Mi 8:00-9:00    | Miriam Rolofs      | 02843/6170     |
| Pilates   | Mi. 08:15-09:15 | Carola Thie        | 02802/947120   |
| Step + Bodyworkout  | Mi. 09:00-10:00 | Birgit Mangold     | 02802/947165   |
| Walking   | Mi. 09.45-10.45 | Gabriele Hergesell | 02802/3266     |
| Babyclub ( Mai 2016-Juli 2016)  | Mi. 10:00-11:00 | Andrea Grubert     | 0173 5169671   |
| Fitness Mix für Einsteiger  | Mi. 10:00-11:00 | Manuela Kohl       | 0173/5677108   |
| Fit mit Baby  | Mi. 11:15-12:15 | Manuela Kohl       | 0173/5677108   |
| Mutter/Vater Kindturnen   | Mi. 15:00-16:00 | Nadine Springer    | 0152/55172196  |
| Video Clip Dance 13-17 J.   | Mi. 17:45-18:45 | Jessica Kandzia    | 1577/4429040   |
| Fit ab 40   | Mi. 17:45-18:45 | Andrea Jurgeleit   | 02843-80844    |
| BOKWA mit Zuzahlung   | Mi 18:00-19:00  | Miriam Fechner     | 0177/ 6427585  |
| Kickboxen für Anfänger  | Mi. 18:15-19:15 | Ralf Ideler        | 0172/1355150   |
| Kickboxen für fortgeschrittene ab 14 Jahre                            | Mi 19:30-21:00  | Michael Karatas    | 02842/9496336  |
| Badminton ( Hobby) GRTH   | Mi. 20:00-22:00 | Jürgen Moebius     | 0173/5130292   |
| Mutter/Vater Kindturnen 2-3- Jahre                                    | Do. 08:45-09:45 | Sandra Winnekens   | 02843-9599379  |
| Bodystyling   | Do. 09:00-10:00 | Birgit Mangold     | 02802/947165   |
| BOP   | Do. 09:00-10:00 | Manuela Kohl       | 0173/5677108   |
| Aerobic   | Do. 10:00-11:00 | Birgit Mangold     | 02802/947165   |
| Reha Orthopädie ( mit Verordnung)                                     | Do. 11:15-12:15 | Martina Langwald   | 02843/95 97 38 |
| MuKi turnen 3-4-Jahre   | Do. 15:00-16:00 | Andrea Grubert     | 0173 5169671   |
| Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.                               | Do 16:30-17:30  | Ulrike Kretschmer  | 02843/50441    |
| Reha Neurologie ( mit Verordnung)                                     | Do 16:45-17:45  | Corinna Koch       | 0177/2783888   |
| Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.                               | Do 17:45-18:45  | Ulrike Kretschmer  | 02843/50441    |
| Reha für Jugendliche mit geistiger Beeinträchtigung ( mit Verordnung) | Do. 17:45-18:45 | Corinna Koch       | 0177/2783888   |
| Atem und Bewegung ( Qi gong)  | Do. 19:00-20:00 | Gudrun Kleffe      | 02841/8818628  |
| Badminton ab 12 Jahre   | Do 19:15-21:30  | Marco May          | 0162/1054750   |
| Step and more   | Do 19:30-20:30  | Manuela Kohl       | 0173/5677108   |
| Tai Chi ( Anfänger)   | Do. 20:15-21:15 | Gudrun Kleffe      | 02841/8818628  |
| Kickboxen für Anfänger ab 18 Jahre                                    | Do. 20:15-21:15 | Ralf Ideler        | 0172/1355150   |
| Bodystyling   | Do. 20:30-21.30 | Manuela Kohl       | 0173/5677108   |

|  |     |             |                     |              |
|--|-----|-------------|---------------------|--------------|
| Step-Areobic für Anfänger                | Fr. | 09:15-10:15 | Manuela Kohl        | 0173/5677108 |
| Bodystyling mit Langhanteln              | Fr. | 10:30-11:30 | Manuela Kohl        | 0173/5677108 |
| Jiu Jitsu Erwachsene                     | Fr. | 20:00-21:30 | Andreas Raskopf     | 02843/80799  |
| Walking, Parkplatz Leucht, Seite Ponyhof | So  | 09:30       | Burghard Kretschmer | 02843/50441  |

Bitte immer vorher die Übungsleiter/innen anrufen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können!

Stand 01.10.2017